aeportivas)











GIMNASIA RITMICA BALONMANO ATLETISMO

HOCKEY

NATACIÓN

muchas actividades más!! ... y además me divierto!!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN:

www.santanderdeportes.com

Tlf: 942 203 176 / 942 200 800 ext. 2 (Dpto. Escuelas Deportivas Municipales)







ESCUELAS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Debido a las circunstancias excepcionales motivadas por la crisis sanitaria provocada por el Covid-19, este programa se ha adaptado para cumplir con la legislación vigente en materia de seguridad y prevención de contagio reduciendo el número de plazas así como el ratio monitor/alumno, modificando los horarios y las sedes de algunas actividades, así como los protocolos de funcionamiento.

Todas las actividades se realizarán bajo un estricto control siguiendo las indicaciones marcadas en la legislación vigente.

La celebración de este programa está supeditada a los posibles cambios o modificaciones normativas que se publiquen por las autoridades sanitarias o en quien delegue

Debido a la reducción de plazas ofertadas la adjudicación de las mismas será por SORTEO.

PROTOCOLO COVID

- 1- Los alumnos inscritos en las diferentes actividades (en el caso de los menores de edad el padre/madre o tutor responsable) aceptan las medidas que se establezcan en relación al COVID-19.
- Los grupos son estables y cerrados, no admitiéndose cambios de horarios y/o grupo.
- 3- USO DE MASCARILLA: El uso de la mascarilla será obligatorio, únicamente se podrá prescindir de ella si las actividades requieren de una intensidad o ejercicio físico elevado, debiendo atender a las indicaciones del monitor. Es imprescindible que los alumnos acudan a su escuela y/o actividad con mascarilla y que traigan otra de repuesto (dado que puede romperse o extraviarse). Aquellos alumnos que se encuentren incluidos en alguna de las excepciones indicadas en la normativa vigente (resolución de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria del 15 de julio de 2020) por la que no sea exigible el uso de mascarilla deberán presentar justificante oficial que acredite dicha situación.
- 4- En el acceso y en la salida de la actividad se facilitará a todos los alumnos GEL HIDROALCOHÓLICO para que se lo apliquen en las manos.
- 5- Se recomienda que los alumnos traigan a las clases el menor número de objetos personales. Los monitores indicarán a los alumnos el lugar donde deberán depositarlos.
- 6- Los VESTUARIOS, siguiendo las recomendaciones de las autoridades, PERMANECERÁN CERRADOS, salvo en circunstancias excepcionales.
- 7- Todo el MATERIAL DEPORTIVO SERÁ DESINFECTADO tras su uso.
- 8- En todas las instalaciones cerradas está establecido un PROTOCOLO DE VENTILACIÓN entre los diferentes turnos de actividad.
- 9- Se realizará UNA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN periódica de los elementos y espacios comunes.
- 10- Los alumnos deberán llevar a las clases su propio BOTELLÍN DE AGUA para que en los momentos de descanso puedan hidratarse correctamente. Los botellines serán de uso individual no pudiendo compartirse con otros compañeros.
- 11- En todas las actividades, aunque el Instituto Municipal de Deportes se lo facilite, los alumnos que quieran podrán traer su propio material deportivo (esterillas, raquetas, sticks, ...).
- 12- El acceso y salida de la instalación deportiva de los alumnos se realizará por las puertas indicadas en la documentación que se les aporte una vez confirmada la plaza.
- 13- Si un alumno tiene fiebre (+37°C) u otros síntomas compatibles con Covid-19 rogamos que se pongan en contacto urgentemente con el teléfono de contacto 900.612.112, que el alumno no asista a clase y que nos lo comunique. A todos los alumnos se les realizará toma de temperatura al acceder a la instalación deportiva, no pudiendo acceder con temperatura superior a 37°C.
- 14- Al objeto de tener un entorno más controlado el acceso a las instalaciones estará permitido exclusivamente a los alumnos.

TODA LA NORMATIVA DE USO ESTÁ SUPEDITADA A LOS POSIBLES CAMBIOS O MODIFICACIONES NORMATIVAS QUE SE PUBLIQUEN POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS O EN QUIEN DELEGUE.

FECHAS DE PRE-INSCRIPCIÓN

ESCUELAS DEPORTIVAS Fecha inicio: 21 de septiembre – 08:30hs

Fecha fin: 27 de septiembre - 23:59hs

ACTIVIDADES TRIMESTRALES 1er Trimestre:

Fecha inicio: 21 de septiembre 2020 – 08:30hs Fecha fin: 27 de septiembre 2020 – 23:59hs

2º Trimestre:

Fecha inicio: 14 de diciembre 2020 – 08:30hs Fecha fin: 17 de diciembre 2020 – 20:00h

3er Trimestre:

Fecha inicio: 8 de marzo 2021 – 08:30hs Fecha fin: 11 de marzo 2021 – 20:00h

- * Los participantes en las distintas escuelas y/o actividades, **deberán tener la edad que se** requiere cumplida antes del 31 de diciembre de 2020.
- * Las Escuelas Deportivas seguirán el calendario escolar, no así los cursos trimestrales que seguirán el calendario laboral fijado en el municipio de Santander.
- * Se recuerda que no está permitido el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos durante el desarrollo de las actividades y que en caso de pérdida o robo el Instituto Municipal de Deportes no se responsabilizará del mismo.

FORMA DE REALIZAR LA PRE-INSCRIPCIÓN

La preinscripción en las diferentes actividades se podrá efectuar a través de la página web del Instituto Municipal de Deportes (www.santanderdeportes.com). Para poder preinscribirse el alumno que vaya a realizar la actividad deberá estar registrado en dicha página web.

 En caso de que el alumno nunca haya estado inscrito en nuestras actividades ni se hubiera registrado en la plataforma deberán realizar el proceso de registro pinchando en el botón REGISTRARSE.

Pasos para realizar la preinscripción (una vez registrado en la página web):

- En la página web <u>www.santanderdeportes.com</u>, ir a "REGISTRO" e introducir el Nº Usuario/DNI y la contraseña del alumno, y dar al botón "VALIDAR".
- 2. En el menú que aparece en la parte lateral izquierda de la página ir a la opción "PRE-INSCRIPCIONES" y, a continuación, seleccionar la actividad (y horario) en el que desea preinscribirse y pinchar en el botón "BUSCAR". De esta manera le aparecerá el listado de actividades que cumplen los requisitos indicados.
- A la derecha de cada una de las actividades ofertadas aparecen dos botones +INFO y ELEGIR.
 Pinchar en el botón ELEGIR de la actividad en la que se está interesado.
 - 4. IMPORTANTE: Para finalizar pulsar en el botón "ALTA PRE-INSCRIPCIONES".

Con independencia del número de actividades en las que se preinscriba, cada alumno únicamente podrá ser admitido en una de las actividades solicitadas.

En el caso de que en alguna Escuela o Actividad trimestral hubiese más solicitudes que plazas, las mismas **se adjudicarán por sorteo**, sin tener en cuenta el orden de presentación de las solicitudes, el

parentesco y tampoco haber sido alumno en ediciones anteriores. Sin embargo, **sí tienen preferencia las personas empadronadas en el Ayuntamiento de Santander**, y en las actividades de carácter trimestral, en el 2º y 3er trimestre, aquellos que hayan participado en el trimestre anterior, al objeto de mantener la continuidad de la formación.

Una vez realizado el sorteo, en aquellas plazas vacantes la inscripción podrá realizarse directamente a partir del **1 de octubre de 2020**, a través de la página web www.santanderdeportes.com, opción "CURSOS Y ACTIVIDADES" – "ALTA ESCUELAS DEPORTIVAS".

PUBLICACIÓN LISTADO ALUMNOS ADMITIDOS Y ALUMNOS EN LISTA DE ESPERA

El día **29 de septiembre** se publicarán los listados de alumnos admitidos y los de alumnos en lista de espera en la página web <u>www.santanderdeportes.com</u>.

De la fecha de publicación del listado de alumnos admitidos y alumnos en lista de espera de los cursos trimestrales correspondientes al 2º y 3er trimestre se informará en la página web www.santanderdeportes.com.

INGRESO DE CUOTAS

Los ingresos correspondientes a las cuotas de las Actividades y Escuelas Deportivas se realizarán entre el 16 de noviembre y el 1 de diciembre de 2020.

Los alumnos del programa "ESCUELAS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2019/2020", que se vio interrumpido debido a la crisis sanitaria, podrán solicitar:

- La devolución de la parte proporcional de la cuota del curso no disfrutado, o
- 2- La **compensación** de la parte proporcional de la cuota del curso no disfrutado con la cuota correspondiente al curso 2020/2021.

Para poder acogerse a cualquier bonificación, deducción y/o exención el/los interesados deberán cumplir con todos los requisitos exigibles en el momento de realizar la inscripción.

Una vez realizado el ingreso de la actividad no procederá la devolución del mismo, salvo por causas justificadas (enfermedad, accidente o traslados por motivos laborales o personales, que tendrán que ser justificados mediante la aportación de documentación que avale dichas circunstancias).

RECOMENDACIONES PARA LA BUENA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

- Antes de comenzar la actividad, hacerse un reconocimiento médico si desconoce su estado de salud y forma física.
- Si padece algún tipo de enfermedad crónica (diabetes, asma...) ponerlo en conocimiento del monitor para realizar la actividad con mayor seguridad.
- Utilizar indumentaria adecuada, que le resulte confortable para la práctica de ejercicio físico. Ropa que permita la transpiración, un calzado deportivo cómodo, etc.
- Hidrátese antes, durante u después de realizar ejercicio físico.
- No utilizar fajas u otras prendas diseñadas para evitar la transpiración. Estos elementos provocan un severo aumento de la temperatura corporal que ponen en riesgo su salud.
- Llevar a cabo una dieta equilibrada.
- Pero sobretodo divertirse y no olvidar algo muy importante: no deje de realizar Actividad Física; su Salud, Ánimo y Entorno se lo agradecerán.

ESCUELAS DEPORTIVAS

SEDES Y HORARIOS

BALONCESTO

sedes minibasket

Alumnos entre 6 y 11 años

NIVEL INICIACIÓN

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

Nivel Iniciación 1

(alumnos nacidos en el 2012, 2013 y 2014)

Lunes u miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Nivel Iniciación 2

(alumnos nacidos en el 2009, 2010 y 2011)

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

Nivel Iniciación 3

(alumnos nacidos en el 2012, 2013 y 2014)

Lunes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

Nivel Iniciación 4

(alumnos nacidos en el 2009, 2010 y 2011)

 Miércoles de 18:00 a 19:00 h. y viernes de 18:00 a 19:30 h.

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

(Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

PERFECCIONAMIENTO I

Categoría masculina 2010-2011

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "ELOY VILLANUEVA" (Monte)

Lunes de 18:00 a 19:30 h.

PALACIO DE DEPORTES

Jueves de 18:00 a 19:30 h.

PERFECCIONAMIENTO I

Categoría femenina 2011-2012

PALACIO DE DEPORTES

Martes de 18:00 a 19:30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "ELOY VILLANUEVA" (Monte)

Jueves de 18:00 a 20:00 h.

PERFECCIONAMIENTO II

Categoría femenina 2009-2010

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

Martes de 18:00 a 20:00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

Viernes de 18:00 a 20:00 h.

sedes baloncesto

Alumnos entre 12 y 16 años

NIVEL BÁSICO

(alumnos nacidos en el 2004 y el 2008)

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"

Nivel Básico 1

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Nivel Básico 2

Lunes u miércoles de 19:00 a 20:00 h.

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

(Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

PERFECCIONAMIENTO I

Categoría masculina 2007-2008

• Martes y jueves de 17:30 a 19:30 h.

PERFECCIONAMIENTO I

Categoría femenina 2007-2008

PALACIO DE DEPORTES

Lunes u miércoles de 17:30 a 19:00 h.

NIVEL AVANZADO

(Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

AVANZADO I

Categoría masculina 2005-2006

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE CUETO

Martes y jueves de 18:00 a 20:00 h.

AVANZADO I

Categoría femenina 2005-2006

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "MANUEL CACICEDO" (San Román)

· Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.

AVANZADO II

Categoria masculina 2005-2006

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "ELOY

VILLANUEVA" (Monte)

Miércoles de 18:00 a 19:30 h.

PALACIO DE DEPORTES

Viernes de 17:30 a 19:30 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

PATINAJE ARTÍSTICO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

INICIACIÓN

- Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.
- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y jueves de 17:00 a 18:00
- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

PERFECCIONAMIENTO

(Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

Martes y jueves de 19:00 a 21:00 h.

AVANZADO I (Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

- Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 h.
- Viernes de 17:30 a 20:00 h.

AVANZADO II (Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

- Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 h.
- Viernes de 17:30 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 5 a 16 años

* Uso exclusivo patines de cuatro ruedas en paralelo

FUTBOL

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
- Lunes y jueves de 19:00 a 20:00 h.
- Martes y viernes de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y viernes de 19:00 a 20:00 h.

CAMPO "EL REGIMIENTO"

- Lunes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
- Lunes y jueves de 19:00 a 20:00 h.
- Martes y viernes de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y viernes de 19:00 a 20:00 h.
- "TORNEO SOCIAL": Sábados tarde (Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia). Torneo de habilidades y destrezas previa convocatoria).
- Dos sábados / mes Alumnos Sede Complejo
- Dos sábados / mes Alumnos Sede Regimiento
- Horario: sábado de 18:00 a 19:00 o de 19:00 a 20:00 h

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

BALONMANO

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "FUENTE DE LA SALUD"

Edad: De 6 a 11 años

- Martes y jueves de 18:00 a 19:00h.
- Martes y jueves de 19:00 a 20:00h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO"

Edad: De 12 a 16 años

- Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.
- Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

KEY

...... (UNIA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

Miércoles y viernes de 18:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

* Se recomienda el uso de protector bucal y espinilleras

GIMNASIA RÍTMICA

INICIACIÓN

- Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.
- Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h.

PERFECCIONAMIENTO

(Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.

AVANZADO (Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del entrenador).

- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

INICIACIÓN

Martes u jueves de 18:00 a 19:00 h.

Pre-Inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 5 a 16 años

* Obligatorio llevar toalla acorde a su medida para realizar la actividad 🥌

VOLEIBOL

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SIMÓN CABARGA"

- Miércoles y viernes de 17:30 a 18:30 h.
- Miércoles y viernes de 18:30 a 19:30 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

PIRAGÜISMO

CLUB DE PIRAGÜISMO "SAN MARTÍN" (Instalaciones Federación Cántabra de Tiro Olímpico. Promontorio de San Martín)

INICIACIÓN

Sábados y domingos de 10:00 a 11:30 h.

PERFECCIONAMIENTO

Sábados y domingos de 12:00 a 13:30 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 8 a 16 años

* Importante: Necesario saber nadar



RUGBY

CAMPO MUNICIPAL DE "SAN ROMÁN" (Sede provisional: CAMPO DE RUGBY COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA" hasta finalizar las obras del Campo municipal de "San Román)

De 6 a 11 años:

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

De 12 a 16 años:

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años



TENIS DE MESA

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"

Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

BÁDMINTON

PABELLÓN INTERIOR COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Martes y jueves de 15:50 a 16:50 h.
- Martes y jueves de 16:50 a 17:50 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO"

- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARÍA BLANCHARD"

- Miércoles de 20:00 a 21:30 h.
- Viernes de 18:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 8 a 16 años

ATLETISMO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

Edades comprendidas entre los 6 y los 11 años

- Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:00 h.
- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

Edades comprendidas entre los 12 y los 16 años

- Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 h.
- Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

.....

CENTRO CÍVICO "CALLE ALTA"

Miércoles de 18:00 a 19:00 h.

CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila)

0000000000

0000000000 000000000

Jueves de 16:45 a 17:45 h.

AVANZADO

CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila)

Jueves de 18:00 a 19:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años



000000

NATACIÓN INFANTIL

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles o martes y jueves:
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 17:00 a 17:50 h.
 - de 18:00 a 18:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
- Viernes:
 - de 16:00 a 17:50 h.
 - de 18:00 a 19:50 h.

Pre-Inscripción: pendiente de confirmación según apertura de la piscina

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 € Duración: pendiente de confirmación según

apertura de la piscina Edad: de 6 a 16 años

* Equipamiento necesario: bañador, gorro, gafas y chanclas

NIVELES INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes y miércoles o martes y jueves: - de 17:00 a 18:00 h.

 - de 18:00 a 19:00 h. de 19:00 a 20:00 h.

Pre-inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 6 a 16 años

* Material necesario: raqueta de tenis

PÁDEL INFANTIL

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 Lunes y miércoles o martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

El nivel de los niños se establecerá según el criterio del equipo técnico.

Pre-Inscripción:

Del 21 al 27 de septiembre de 2020 Niveles: iniciación y perfeccionamiento

Cuota:

Empadronado: 90 € - No Empadronado: 110 €

Duración: de octubre a mayo

Edad: de 8 a 16 años

BOLOS

BOLERA MUNICIPAL DE CUETO

A. V. CASTILLA HERMIDA

PEÑACASTILLO

LA CARMENCITA

Duración: de marzo a septiembre

ESCUELA DE INVIERNO Y PERFECCIONAMIENTO

BOLERA MUNICIPAL DE CUETO

Duración: de octubre a febrero

Información e inscripciones:

Tfno.: 942 33 83 22

(Federación Cántabra de Bolos)

OTRAS ACTIVIDADES

SEDES Y HORARIOS

GOLF INFANTIL

CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

INICIACIÓN

- Martes y jueves de 18:00 a 18:50 h.
- Miércoles y viernes de 17:00 a 17:50 h. o de 18:00 a 18:50 h.
- Sábados y domingos de 11:00 a 11:50 h. o de 13:00 a 13:50 h.

PERFECCIONAMIENTO

- Martes y jueves de 17:00 a 17:50 h.
- Miércoles y viernes de 17:00 a 17:50 h. o de 18:00 a 18:50 h.
- Sábados y domingos de 10:00 a 10:50 h. o de 12:00 a 12:50 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Curso trimestral 2 clases/semanales de 50 min.: 60 €

Máximo 7 alumnos, mínimo 4 alumnos por curso Duración: cursos trimestrales. De octubre a junio Edad: de 6 a 16 años

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

VELA

C.E.A.R. DE VELA "PRÍNCIPE FELIPE"

Cursos de iniciación y perfeccionamiento

Información e inscripciones:

- Tfno. 942 226 298 (C.E.A.R. de Vela)
- cear@rfev.es





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.
- Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
- Lunes, martes (frontón) y jueves de 20:00 a 21:00 h.
- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
- Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "FUENTE DE LA SALUD"

· Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 h.

PALACIO DE DEPORTES

- Martes y jueves de 11:30 a 12:20 h.
- Martes y jueves de 20:00 a 20:50 h.

CENTRO CÍVICO "NUMANCIA"

Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.

CENTRO CÍVICO DE MONTE

- Martes y jueves de 09:45 a 10:45 h.
- Martes y jueves de 11:15 a 12:15 h.

CENTRO CÍVICO "NUEVA MONTAÑA"

Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.

CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila)

Martes y viernes de 10:00 a 11:00 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Curso trimestral 2 horas/semanales:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Curso trimestral 3 horas/semanales:

Empadronados: 50 € - No Empadronados: 60 €

Duración: cursos trimestrales. De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Obligatorio llevar toalla
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



CROSS TRAINING

Circuitos en los que intervalos de actividad de baja o moderada intensidad se alternan con intervalos de mayor intensidad. Este trabajo ayuda a mejorar tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica así como la reducción del porcentaje de grasa corporal

PALACIO DE DEPORTES

Martes y jueves de 21:00 a 21:50 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 € Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Obligatorio llevar toalla
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



.....

ORTIVO MID. COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

000000000 0000000000

> 0000000 0000000

Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Obligatorio llevar toalla
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



AERO-STEP LATINO

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE CUETO

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

PALACIO DE DEPORTES

Lunes y miércoles de 20:00 a 20:50 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



GAP

PALACIO DE DEPORTES

Lunes y miércoles de 21:00 a 21:50 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 € Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

AIKIDO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

Lunes y jueves de 21:00 a 22:30 h.

Pre-Inscripción: del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota:

Empadronados: 100 € - No Empadronados: 115 €

Duración: de octubre a junio Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla





GIMNASIA MAYORES

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA" (Pabellón Interior)

- Lunes, miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 12:00 a 13:00 h.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA" (Pabellón Patinaje)

- Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 11:15 a 12:15 h.

PALACIO DE DEPORTES

- Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 11:15 a 12:15 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "CUETO"

- Lunes, miércoles y viernes de 8:45 a 9:45 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 11:15 a 12:15 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

Lunes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 h.

CENTRO CÍVICO "NUMANCIA"

Lunes, miércoles y viernes de 08:45 a 09:30 h.

CENTRO CÍVICO "MERCEDES CACICEDO" (San Román)

Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h.

Pre-Inscripción: del 21 al 27 de septiembre de 2020

Cuota: 36 €

Duración: curso de 3 horas semanales. De Octubre a

Edad: a partir de 65 años

* Obligatorio llevar toalla

000000000 000000001

PALACIO DE DEPORTES

- · Lunes y miércoles:
 - de 09:00 a 09:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
- Martes y jueves de 16:00 a 16:50 h. o de 19:00 a 19:50 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- Obligatorio Ilevar toalla
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



0000000 000000

PILATES ESPALDA

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA" (Pabellón de Patinaje)

Martes y jueves de 11:15 a 12:15 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 € Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla

A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



ESPALDA SANA

Esta actividad se basa en ejercicios centrados en la musculatura de la espalda para mejorar la corrección de la postura y de las patologías desarrolladas por una deficiente salud en la columna vertebral. El objetivo de esta actividad se basa en la prevención de lesiones que ocurren en la zona lumbar y en la reeducación postural, lo que ayuda a evitar dolores de espalda.

PALACIO DE DEPORTES

Martes y jueves de 9:15 a 10:05 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 € Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

GIMNASIA **TERAPÉUTICA**

Actividad Física supervisada, orientada a una mejora de la calidad de vida a corto, medio y largo plazo.

PALACIO DE DEPORTES

Martes y jueves de 10:15 a 11:05 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020

- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020

- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 € Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio Edad: a partir de 17 años

* Obligatorio llevar toalla

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

......

- PALACIO DE DEPORTES

 Lunes y miérant Lunes y miércoles de 17:00 a 17:50 h.
 Lunes u miércoles de 10:00 a 17:50 h.
- Lunes y miércoles de 18:00 a 18:50 h.
- Martes y jueves de 17:00 a 17:50 h.
- Martes y jueves de 18:00 a 18:50 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE "CUETO"

Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 h.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

.....

Martes y jueves de 9:30 a 10:30 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: cursos trimestrales, 2 horas semanales.

De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Obligatorio Ilevar toalla
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

000000



TENIS ADULTOS

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

- Lunes de 20:00 a 21:00 h.
- Martes de 20:00 a 21:00 h.
- Miércoles de 20:00 a 21:00 h.
- Jueves de 20:00 a 21:00 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 35 € - No Empadronados: 45 € Duración: cursos trimestrales, 1 hora semanal. De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Material necesario: Raqueta de tenis
- A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



PÁDEL ADULTOS

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACIÓN

- Lunes de 10:00 a 11:00 o de 11:00 a 12:00 h.
- Miércoles de 10:00 a 11:00 o de 11:00 a 12:00 h.
- Lunes de 17:00 a 18:00 o de 19:00 a 20:00 o de 20:00 a 21:00 h.
- Miércoles de 17:00 a 18:00 o de 19:00 a 20:00 o de 20:00 a 21:00 h.
- Viernes de 11:00 a 12:00 o de 12:00 a 13:00 h.

PERFECCIONAMIENTO (A criterio del monitor)

- Martes de 10:00 a 11:00 o de 11:00 a 12:00 h.
- Jueves de 10:00 a 11:00 o de 11:00 a 12:00 h.
- Martes de 17:00 a 18:00 o 19:00 a 20:00 o de 20:00 a 21:00 h.
- Jueves de 17:00 a 18:00 o de 19:00 a 20:00 o de 20:00 a 21:00 h.
- Viernes de 10:00 a 11:00 h.

Pre-Inscripción:

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 35 € - No Empadronados: 45 € Duración: cursos trimestrales, 1 hora semanal. De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

- * Material necesario: Pala de pádel
- * A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

GOLF ADULTOS

CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

INICIACIÓN (Destinado a jugadores principiantes que no hayan tenido ningún contacto con el golf o llevan poco tiempo)

- - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 17:00 a 17:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
- Martes:
 - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 17:00 a 17:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Miércoles:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
- Jueves:
 - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 17:00 a 17:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Viernes:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
- Sábado:
 - de 18:00 a 18:50 h.

PERFECCIONAMIENTO (Alumnos que hauan pasado por iniciación y desean obtener licencia para salir al campo)

- · Lunes:
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Martes:
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 18:00 a 18:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.

Miércoles:

.....

- de 11:00 a 11:50 h. de 12:00 a 12:50
- de 20:00 a 20:50 h.
- Jueves:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 18:00 a 18:50 h. - de 19:00 a 19:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Viernes:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 12:00 a 12:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Sábado:
 - de 09:00 a 09:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.

* En caso de querer cambiar de nivel, consultar previamente con el técnico

......

......

.

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021

AVANZADO (Alumnos con licencia federativa y experiencia en el campo)

- · Lunes:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 18:00 a 18:50 h.
- Martes:
- de 10:00 a 10:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- Miércoles:
 - de 10:00 a 10:50 h.
 - de 11:00 a 11:50 h.
 - de 16:00 a 16:50 h.
 - de 19:00 a 19:50 h.
 - de 20:00 a 20:50 h.
- de 20:00 a 20:50 h. Sábado:

Jueves:

Viernes:

- de 17:00 a 17:50 h.

000000

0000000

- de 10:00 a 10:50 h.

- de 19:00 a 19:50 h.

de 11:00 a 11:50 h.

de 16:00 a 16:50 h.

- de 19:00 a 19:50 h.

- 1er trimestre: del 21 al 27 de septiembre de 2020
- 2º trimestre: del 14 al 17 de diciembre de 2020
- 3er trimestre: del 8 al 11 de marzo de 2021

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Curso trimestral de 50 min./semana: 70 €

Máximo 5 alumnos, mínimo 3 alumnos por curso

Duración: cursos trimestrales, 50 min./semana. De octubre a junio

Edad: a partir de 17 años

AQUAGYM

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles de 09:30 a 10:20 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 10:30 a 11:20 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 12:20 h.
- Lunes y miércoles de 21:00 a 21:50 h.
- Martes y jueves de 09:30 a 10:20 h.
- Martes y jueves de 10:30 a 11:20 h.
- Martes y jueves de 11:30 a 12:20 h.
- Martes y jueves de 20:00 a 20:50 h.

Pre-Inscripción:

0.0

Pendiente de confirmación según apertura de la piscina

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Curso trimestral, 2 horas semanales.

Empadronado: 42 € - No Empadronado: 50 €

Curso trimestral, 3 horas semanales.

Empadronado: 50 € - No Empadronado: 60 €

Duración: pendiente de confirmación según

apertura de la piscina Edad: a partir de 17 años

NATACIÓN ADULTOS

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

 Lunes y miércoles de 10:15 a 11:05 o de 20:00 a 20:50 h.

Pre-Inscripción:

Pendiente de confirmación según apertura de la piscina

Cuota Octubre-Diciembre 2020:

Empadronados: 70 € - No Empadronados: 90 € Duración: pendiente de confirmación según

apertura de la piscina Edad: a partir de 17 años

* A partir de Enero se aplicarán las tasas de 2021



Información e inscripciones en:

www.santanderdeportes.com

escuelasdeportivas@santander.es

Tlf: 942 203 176 / 942 200 800 ext. 2. (Doto: Escuelas Deportivas Municipales)



